

04/24



# ÖKOKISTE DONAU-WALD

## INFOS UND ANGEBOTE

UNS GIBT ES JETZT  
AUCH ALS APP



**1** KRAUT,  
**1000** MÖGLICHKEITEN

**WEISSKRAUT  
AUS FRANKEN**



Weißkraut ist ein echter Tausendsassa in der Küche. Fader Eintopf? War gestern! Aus Weißkraut lassen sich vielfältige Gerichte kochen. Probiere eins unserer vielen Weißkraut-Rezepte in der App!

Weißkraut ist außerdem leicht zu lagern! Zu kalt, zu warm, zu sonnig, zu finster... Wer schon einmal einen Basilikumtopf in der Küche stehen hatte, weiß vermutlich, was wir meinen. Weißkraut dagegen ist bei Haltbarkeit und Lagerung top: das Kraut möchte es lediglich trocken und dunkel, dann hält es fast ewig. Selbst angeschnitten kannst du es längere Zeit aufbewahren – kurz vor Verwendung einfach die angetrocknete Schnittstelle abschneiden, fertig. Unkomplizierter geht es kaum!

## UNSERE EMPFEHLUNGEN ZUM VALENTINSTAG



Prosecco del Veneto DOC, La Cantina Pizzolato, 0,75l	7,19 €/Fl.
Rosé Spumante extra dry, La Cantina Pizzolato, 0,75l	11,95 €/Fl.
Schokolade ‚Ich hab dich lieb‘, Zartbitter & Himbeere, Zotter, 70g	3,90 €/St.

Weitere Produkte für Fasching & den Valentinstag findest du online in unseren Aktionen!



### GUT ZU WISSEN

### WEISSKRAUT IST SPITZENREITER



### BEIM KLIMAFREUNDLICHEN GEMÜSE\*!

Wusstest du, dass Weißkraut neben Karotten zu dem Gemüse mit dem geringsten CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zählt? Alle, die sich Regionalität und Saisonalität für ihren Wocheneinkauf auf die Fahnen geschrieben haben, sollten daher unbedingt zu den Krautköpfen greifen!

\*Quelle: utopia.de



## KRAUTFLECKERL 2.0

## VEGANE WEISSKRAUT-PASTA

Rezept auch  
in der App

Krautfleckerl kennen wir noch aus der Kindheit. Im Grunde Bandnudeln mit angebratenem Weißkraut. Klingt einfach, ist es auch. Aber eben auch unfassbar lecker!

für 3-4 Personen

1kg Weißkraut, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Rapsöl, 3 rote Zwiebeln, 1 EL Zucker, 3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, Zucker, 400g Pasta, z.B. Vollkorn Spirelli, 1 Handvoll Haselnüsse

Weißkraut von den äußeren Blättern befreien, vierteln und den harten Strunk schräg herausschneiden. In feine Streifen schneiden und mit 4 EL Rapsöl und 2 TL Salz in eine große Schüssel geben. Mehrere Minuten mit den Händen durchkneten, bis das Kraut weich wird. Knoblauch schälen und kleinschneiden und zum Weißkraut geben. Nudeln in Salzwasser kochen. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. In einer Pfanne Haselnüsse ohne Öl rösten, anschließend Nüsse aus der Pfanne nehmen. Weißkraut in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze den Kohl garen, bis er leicht gebräunt ist. Bei Bedarf etwas Öl hinzugeben. Währenddessen 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die roten Zwiebeln glasig anbraten. Zucker zugeben und unter Rühren karamellisieren. Mit 3 EL Apfelessig ablöschen. Die Hitze reduzieren, die Zwiebeln salzen und pfeffern und in der Flüssigkeit weitergaren, bis sie einreduziert ist. Haselnüsse grob hacken und alles zusammen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## WEIN DES MONATS

### CHAPELLE SAINT PIERRE SAINT CHINIAN ROUGE AOC AUS FRANKREICH

**8,99€/FLASCHE**

Sowohl in der Nase als auch am Gaumen bildet eine deutliche Kirschrucht die aromatische Mitte dieses Weines. Dazu kommt der dem Syrah oft eigene schwarze Pfeffer, welcher wunderbar mit dem seidigen und Rückgrat verleihenden Tannin harmonisiert. Wer die Möglichkeit hatte, in den Weinbergen unterhalb der Ruine der Chapelle Saint Pierre zu stehen, findet das Terroir im Wein wieder. Da ist diese besondere ätherische Würze der dort wachsenden wilden mediterranen Kräuter und eine feine Fleischigkeit, welche die roten eisenhaltigen Böden in Erinnerung ruft. Bei guter Konzentration wirkt der Wein zugleich frisch und animierend. Jahrgang 2021.



## DAZU PASST

### SCHWEIZER GRUYERE LUSTENBERGER & DÜRST

**45,90 €/KG**

Hartkäse aus tagesfrischer Schweizer Bio-Rohmilch, die die strengen Bio Suisse Richtlinien erfüllt. Nach unveränderter Rezeptur von 1115 gefertigt und mindestens 8 Monate gereift. Besonders aromatisch und fruchtig-kraftig im Geschmack.

## LILA KARTOFFELN VOM BIOHOF BAUER, RÖTZ



Diese Woche sind Kartoffeln der Sorte Violet Star in der Ökokiste. Die lila Kartoffeln sind vorwiegend festkochend und können genauso wie gelbe Kartoffeln zubereitet werden: als Chips, als Kartoffelsalat, als Püree, ... Die Farbe bleibt auch beim Kochen erhalten und ist damit ein echter Hingucker! Die Kartoffeln kommen von unserem langjährigen Kartoffellieferanten, der Familie Bauer aus Rötz.

## GUTES VOM WEIDESCHWEIN



### ACHTUNG: BESTELLSCHLUSS 26.01., 18 UHR!

Das Weideschwein-Fleisch erhalten wir vom Biohof Arzberger aus Griesau/Pfalter in der Oberpfalz. Die Weideschweine vom Biohof Arzberger sind Kreuzungen aus den alten Rassen Bunte Bentheimer, Duroc und Iberico; diese eignen sich aufgrund ihrer Robustheit hervorragend für die ganzjährige Weidehaltung. Julia und Korbinian Arzberger betreiben ihren Hof mit sehr viel Herzblut

**Mischpaket vom Weideschwein, ca. 3kg** 23,90 €/kg

Die Mischpakete bestehen aus Schnitzfleisch von der Oberschale oder Nuss, einem Stück von der Lende, einem Bratenstück aus Schulter oder Schlegel, einem Wammerl sowie einem Nackenstück.

**Braten mit Schwarte vom Weideschwein, ca. 1kg** 23,90 €/kg

**Brüstl vom Weideschwein, ca. 500g-1kg** 21,90 €/kg

Das Schweinsbrüstl ist ein Stück vom Bauch oder Brust und ist ein sehr fettreiches Teil vom Weideschwein. Es eignet sich in Scheiben geschnitten hervorragend zum Grillen oder im Ganzen gebraten als leckerer Schweinsbraten

**Lende vom Weideschwein, ca. 500g** 23,90 €/kg

Auslieferung: 31.01. bis 06.02.

## UNSERE EMPFEHLUNGEN ZUM FASCHING



**Krapfen mit Aprikosenfüllung, Biobäckerei Wagner** 1,98 €/Stück

**Popcorn süß, Fredos, 60g** 1,99 €/Stück

**Kennst du schon das schokolierte Popcorn von Rapunzel?**

**Knuspriges Popcorn umhüllt von zart schmelzender  
Schokolade - ein perfekter Snack für das zu Hause.  
Erhältlich in Zartbitter, Vollmilch, weiße Schokolade.** 2,99 €/100g